

10/30(金)～11/3(火)まで

19周年イベント実施♪

※詳細は別紙にて告知いたします

JOYFIT24浦和原山

2026年 10月度 スタジオプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00														
9:30		9:30～10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO	9:00～10:00 太極拳★★ 伊東	9:00～10:00 インセン×ヨガ® 市毛	9:15～10:15 アロマ& チャクラストレッチ 市毛	9:15～10:15 キックアウト AIKO		9:30～10:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	9:30～10:30 ボディバンプ★ 本橋	10:00～11:00 メンテナンスヨガ ROMI	9:15～10:15 パワーフローヨガ 阿久井	9:15～10:15 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬	9:00～10:00 空手 極真会館 毛塚師範	9:30～10:30 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田
10:00	10:00～10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ													
10:30														
11:00			10:30～11:30 らくらくエアロ★ NORIKO	10:45～11:45 チェアヨガ& リンパストレッチ 市毛	10:30～11:30 トータルボディ メンテナンス 市毛	7日 三吉 14日 白石 21日 三吉 28日 白石		11:00～12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛	11:00～12:00 ダンスEXC こゆみ		10:35～11:35 フラ★ マーフィーファミリー		10:30～11:30 ボディバンプ★ 4,11日 岡本 18日 本橋 25日 清水	11:15～12:15 新体操 座田 美名
11:30	11:15～12:15 ヨガ まゆみ													
12:00				定員35名										
12:30					12:15～13:15 ボディコンバット★ 磯	12:00～13:00 スタイルアップヨガ★ 磯		12:30～13:30 フラ★ Emalani	12:30～13:00 初級エアロ 稲垣		12:15～13:15 3.17.31日 BS 10.24日 BJ Nancy	11:30～12:30 代謝アップ ヨガ★ KUMIKO		
13:00	12:45～13:30 ウェープリング 高坂	12:30～13:30 パワーヨガ★ まゆみ	13:00～14:00 ウェープリング 高坂	12:45～13:45 ピラティス【中級】 阿久井		7日 BS Nancy 14日 BP 白石 21日 BS Nancy 28日 BS 清水							12:30～13:30 美しい骨盤 高坂	12:30～13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI
13:30					13:35～14:35 週替わりレズミルズ★									
14:00	14:00～15:00 フラ★ マーフィー	14:00～15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah		14:15～15:15 ヒップホップ kaol				14:00～14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣	14:30～15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂	14:00～15:00 ヒップホップ★ AYA	13:45～14:15 かんたんステップ 長谷川	13:30～14:30 ジャズ★ AYA	14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井	13:45～14:45 スタイル ヒップホップ★ TAKA-KI
14:30			14:30～15:30 ボディアタック★ 白須											
15:00					14:55～15:55 ローインパクト エアロ★ 大沢 英里	14:45～15:45 ピラティス Core,Back&Arm 美馬		15:15～16:15 ミュージックスローヨガ 阿久井			15:00～16:00 フリースタイル ダンス★ AYA			
15:30	15:30～16:30 ステップアドバンス★ 長谷川	15:30～16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約		16:00～16:50 クラシックバレエ 【幼児クラス】橋本		10月より HOT再開					15:30～16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約		15:30～16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	16:00～17:00 フロアヨガ★ なつこ
16:00			16:45～17:30 バトントワリング【基礎】 AYAKA	16:55～18:10 クラシックバレエ 【小学生クラス】 橋本	16:30～17:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:15～18:15 フラケイキ 茂手木	16:30～17:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約		16:00～17:00 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:00～18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	16:45～17:30 ヨガ 矢嶋	16:30～17:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	4日 BA YUSUKE 11日 BA 本橋 18日 BA SAKI 25日 BC 黒澤	17:30～18:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約
16:30			17:45～18:45 バトントワリング 【応用】 AYAKA	18:15～19:15 キッズダンス 【基礎クラス】 Mako				18:00～19:35 空手道 村上 淳	18:00～19:00 キッズジャズ Mako		18:00～18:45 ボディバランス45 北島千晃	17:45～18:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:30～18:30 週替わりレズミルズ★	
17:00		16:45～17:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約			18:00～19:00 太極拳★★ 伊東						19:00～20:00 ボディコンバット★ 北島千晃		19:00～20:00 ボディジャム★	
17:30	18:00～19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki		6日 DAN 13日 三吉 20日 DAN 27日 三吉	19:30～20:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約		7日 Sayu 14日 未定 21日 Sayu 28日 未定		20:00～21:00 ボディアタック★ tomo	20:00～20:45 ウェーブストレッチ 岡本				4日 長谷川知子 11日 未定 18日 SAKI 25日 安孫子	
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:30～20:15 週替わりレズミルズ 45分	5日 BC Sayu 12日 BB ROMI 19日 BB ROMI 26日 BC Sayu												
20:00														
20:30														
21:00	20:45～21:45 ボディバンプ★ ROMI	21:00～22:00 ボディリセットヨガ★★ 矢嶋	20:30～21:30 ボディコンバット★	21:00～22:00 自力整体 佐藤										
21:30														

【Aスタジオ定員】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 55名 ●マット系 ⇒ 70名

【Bスタジオ定員】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 30名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 40名

【Aスタジオ整理券】 前のレッスン開始後、2階ジムカウンター横にて配布（朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布）※お1人様1枚

【Bスタジオ整理券】 開始時刻30分前よりフロント横端末機にて発券いたします。また、整理券受取り前のお荷物での場所取り等は禁止です。

❗ マット系レッスンは、抽選券をレッスン開始の90分前、ダンスは75分前より配布。詳細は館内掲示をご覧ください。

※A・Bスタジオ共に、開始時刻10分前までに整列いただけない場合は、整理券の番号に関係なく最後尾からのご入場となります。

※レズミルズプログラムのみWEB予約が可能です。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。

★10/8(木)はノースタッフ日の為終日レッスンお休みです※キッズスクールにつきましてはキッズカレンダー通りの実施を予定しております。

週替わりレズミルズ表記
BB…ボディバランス
BC…ボディコンバット
BP…ボディバンプ
BS…ボディステップ
BJ…ボディジャム



プログラムの確認はこちら



JOYFIT24浦和原山19周年特別プログラム

	10/30(金)		10/31(土)		11/1(日)		11/2(月)		11/3(火)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00										
9:30	9:30~10:30		9:15~10:15	9:15~10:15	9:00~10:00	9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:00	9:00~10:00
10:00	ボディバンプ★	10:00~11:00	パワーフローヨガ	ピラティス	空手 極真会館	ストレッチ&		始まりの朝ヨガ	太極拳★★	インセンス×ヨガ®
10:30	本橋	メンテナンスヨガ	阿久井	Core+Hip&Leg★	毛塚師範	やさしいヨガ★		KUMIKO	伊東	市毛
11:00		ROMI		美馬		成田				
11:30	11:15~12:15		10:35~11:35		10:30~11:30		11:15~12:15		10:30~11:30	10:45~11:45
12:00	ボディバランス★		フラ★		ボディバンプ★		ヨガ		らくらくエアロ★★	チェアヨガ&
12:30	ROMI		マーフィーファミリー	11:30~12:30	岡本	新体操	まゆみ		NORIKO	リンバストレッチ
12:30				代謝アップ		座田 美名				市毛
13:00	12:45~13:30		12:15~13:15	ヨガ★★						定員35名
13:30	ズンバ		ボディステップ★	KUMIKO	12:30~13:30	12:30~13:15				
14:00	美しい骨盤	14:00~15:00	Nancy		美しい骨盤	ヒップホップ【入門】				12:45~13:45
14:30		ヒップホップ★★			高坂	TAKA-KI				ピラティス【中級】
15:00	高坂	AYA	13:30~14:30							阿久井
15:30			ジャズ★★		14:00~15:00	13:45~14:45				
16:00	16:00~17:00	15:30~16:30	AYA		セラバンドエクササイズ	スタイル				
16:30	スタジオレンタル	スタジオレンタル	14:30~15:15		成田	ヒップホップ★★				
17:00	ご利用30分前までに	15:30~16:30	カキラ			TAKA-KI				
17:30	フロントにて予約	スタジオレンタル	長谷川							
18:00		17:00~18:00	15:30~16:30							
18:30	17:30~18:30	ダンススクール	ローインパクト★★							
19:00	卓球	【基礎クラス】	長谷川							
19:30	ご利用30分前より	Miyuki	16:45~17:30							
20:00	ジムカウンターにて予約		ヨガ							
20:30		18:30~19:30	矢嶋							
21:00		ダンススクール								
21:30		【応用クラス】								
		Miyuki								
					</					

【Aスタジオ定員】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 55名 ●マット系 ⇒ 70名

【Bスタジオ定員】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 30名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 40名

【Aスタジオ整理券】 前のレッスン開始後、2階ジムカウンター横にて配布（朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布）※お1人様1枚

【Bスタジオ整理券】 開始時刻30分前よりフロント横端末機にて発券いたします。また、整理券受取り前のお荷物での場所取り等は禁止です。

❗ マット系レッスンは、抽選券をレッスン開始の90分前、ダンスは75分前より配布。詳細は館内掲示をご覧ください。

※A・Bスタジオ共に、開始時刻10分前までに整列いただけない場合は、整理券の番号に関係なく最後尾からのご入場となります。

※レズミルズプログラムのみWEB予約が可能です。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。

★ マークのレッスンは有料レッスンです。

浦和原山会員：550円(税込)

JOYFIT他店舗会員：1,650円(税込)

JOYFIT非会員：1,650円(税込)

お支払方法、予約方法は別途詳細をご覧ください。

※JOYFIT非会員の方は別途施設利用料1,650円(税込)のお支払いが必要です。